



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO 2018-19



ÍNDICE

	<u>PÁG.</u>
1.INTRODUCCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN.....	5
1.1.CONTEXTUALIZACIÓN	10
1.2.COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO	10
1.3.MARCO LEGAL.....	10
2.CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS	12
3.OBJETIVOS DE LA MATERIA PARA LA ETAPA	16
4.CONTENIDOS DE LA MATERIA SECUENCIADOS POR CURSO	17
4.1.PRIMER CURSO	17
4.2.SEGUNDO CURSO	21
4.3.TERCER CURSO.....	25
4.4.CUARTO CURSO	29
5.TRATAMIENTO DE LOS TEMAS TRANSVERSALES Y VALORES A DESARROLLAR	33
6.ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS EN UNIDADES DIDÁCTICAS	36
6.1.PRIMER CURSO	36
6.2.SEGUNDO CURSO	37
6.3.TERCER CURSO.....	38
6.4.CUARTO CURSO	39
6.5.DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS	40



7.RELACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS Y LAS COMPETENCIAS CLAVE 42

7.1.PRIMER CURSO42

7.2.SEGUNDO CURSO42

7.3.TERCER CURSO.....43

7.4.CUARTO CURSO43

8.ORIENTACIONES METODOLÓGICAS 44

8.1.PRINCIPIOS GENERALES44

8.2.TIPOS DE AGRUPAMIENTOS48

8.3.TIPOS DE ACTIVIDADES.....48

8.4.ESPACIOS.....50

8.5.MATERIALES Y OTROS RECURSOS50

8.6.UTILIZACIÓN DE LAS TIC50

8.7.INTERDISCIPLINARIEDAD53

8.8.ESTRATEGIAS PARA LA ANIMACIÓN A LA LECTURA.....53

9.ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD. ALUMNOS CON NEE 55

9.1.MEDIDAS GENERALES LLEVADAS A CABO POR EL CENTRO55

9.2.PROGRAMAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EN E.F.55

9.3.ALUMNOS CON DISCAPACIDADES FÍSICAS56

9.4.ACTIVIDADES DE REFUERZO Y AMPLIACIÓN.....57



10.EVALUACIÓN Y PROMOCIÓN	58
10.1.LA EVALUACIÓN INICIAL.....	58
10.2.CRITERIOS DE EVALUACIÓN. ESTANDARES DE APRENDIZAJE.....	59
10.3.PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	79
10.4.CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.....	81
10.5.INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	82
10.6.MECANISMOS DE RECUPERACIÓN.....	83
11.PLAN DE SEGUIMIENTO Y REVISIÓN DE LA PROGRAMACIÓN.....	84
ANEXO I: ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS	85



1.INTRODUCCIÓN

La materia de Educación Física está orientada fundamentalmente a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida, en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física saludable en la vida cotidiana y, también, ocupación activa del ocio y tiempo libre. Todo esto brindará al alumnado las oportunidades necesarias para adquirir aptitudes características de ciudadanos y ciudadanas con confianza en sí mismas y socialmente responsable, promoviendo una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

La competencia motriz constituye un elemento transversal del currículo. La materia de Educación Física tiene una relevancia fundamental en su desarrollo. En este sentido, esta materia se orientará a profundizar en los conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados al propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como fin en sí mismas y como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida.

En esta etapa, se irán desarrollando capacidades y competencias en el alumnado, partiendo, en el primer curso, de la orientación y guía más directa del profesorado, buscando, progresivamente, a lo largo de la etapa, que el alumnado vaya desarrollando autonomía hasta llegar a ser capaz de organizar su propia actividad física de manera autónoma, responsable y crítica.

En esta materia los contenidos se organizan alrededor de cinco grandes bloques: Salud y calidad de vida, Condición física y motriz, Juegos y deportes, Expresión corporal y Actividades físicas en el medio natural.

El bloque Salud y calidad de vida agrupa los contenidos relacionados con los hábitos de vida saludable (alimentación, actividad física programada y descanso), los estilos de vida activos,



prevención de conductas y hábitos perjudiciales para la salud, técnicas básicas de respiración, relajación y alivio de la tensión y del estrés, y el uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación.

El bloque Condición física y motriz se centra en aspectos asociados al desarrollo de las capacidades físicas y motrices, a la regulación de la práctica de actividad física y los sistemas de obtención de energía.

En el bloque de Juegos y deportes se incluyen contenidos como los juegos predeportivos, los deportes, los juegos populares, los juegos alternativos, etc. Este bloque de contenidos es un instrumento adecuado para desarrollar capacidades y habilidades propias de la materia. Los juegos y los deportes favorecen y desarrolla la motivación, el trabajo en equipo y la solidaridad del alumnado.

Los contenidos del bloque de Expresión corporal desarrollan la comunicación y la expresión creativa y artística a través del cuerpo y la expresión y la regulación de emociones y sentimientos.

El bloque de Actividades físicas en el medio natural se orienta hacia la interacción del alumnado con el medio natural y urbano, valorando sus beneficios positivos, a la integración de estos en su vida cotidiana y a la concienciación de la necesidad de su conservación.

La Educación Física trabaja los distintos elementos transversales del currículo, especialmente aquellos relacionados con las habilidades sociales, la convivencia, la tolerancia y la igualdad.

La educación para la convivencia y el respeto se desarrolla especialmente esta materia, pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, escucha, respeto, resolución pacífica de conflictos, el establecimiento y respeto de normas, etc.



La igualdad real y efectiva se fomentará a través del análisis crítico y superación de estereotipos socio-culturales implantados en nuestra sociedad y más en concreto en el ámbito de la actividad física-deportiva.

La educación vial se potenciará con actividades tales como el fomento de la práctica de desplazamientos activos al centro y en la vida cotidiana.

El carácter integrador del currículo requiere una cooperación efectiva de la Educación Física con otras materias, destacando por ejemplo su relación con la Biología y Geología, Lengua Castellana y Literatura, Geografía e Historia, Música, Tecnología, etc. Esta cooperación se puede realizar potenciando los aprendizajes basados en proyectos donde, desde diferentes materias de forma interdisciplinar, se trabajen núcleos temáticos de interés para el alumnado permitiendo un aprendizaje integral.

En este sentido las actividades complementarias y extraescolares tienen un protagonismo especial. La riqueza y diversidad del entorno natural de Andalucía, sierras, montañas, ríos, entornos costeros, parques, etc. ofrecen el escenario ideal para su desarrollo de esta materia. Además es esencial que el alumnado pueda conocer, disfrutar y aprender a conservar nuestros entornos, tanto urbanos como naturales. La Educación Física debe valorar y aprovechar, a su vez, la riqueza cultural de Andalucía, como las tradiciones andaluzas, los juegos populares y los bailes propios de Andalucía, así como reconocer las grandes figuras andaluzas a nivel deportivo y artístico-expresivo.

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. Esta ayuda al desarrollo de la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT) ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como



indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC) fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.

La Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia aprender a aprender (CAA) potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma. Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores cruciales para la adquisición de esta competencia.

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la competencia en comunicación lingüística (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración



como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.



1.1.CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

El IES Ciudad de Dalías se encuentra ubicado en el Poniente Almeriense, a una distancia de 42 kilómetros de la capital de la Provincia. Su alumnado es oriundo en prácticamente su totalidad del pueblo, por lo que se conocen desde bien temprana edad.

La fuente de ingresos familiar se basa en la agricultura bajo plástico, que si bien permite disponer en algunos casos de amplios recursos económicos, en general su poder adquisitivo es medio / bajo. Igualmente, cada vez está más extendido el patrón de que los estudiantes del IES colaboren en el invernadero con las familias, por lo que en ocasiones carecen de tiempo libre incluso para realizar las tareas escolares.

1.2.COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO

El departamento de Educación Física, está compuesto por un único miembro, D. Rogelio Buceta Otero, con destino definitivo en el centro desde el curso 2006/07. Será el responsable de impartir la materia a todos los cursos de la ESO durante el presente curso académico.

1.3. MARCO LEGAL

Esta programación se basa en la actual normativa vigente:

-Ley Orgánica 8/2013 de 9 de Diciembre, para la mejora de la Calidad Educativa (LOMCE).

-Ley 17/2007 de 10 de Diciembre, de Educación en Andalucía (LEA).

-R.D. 1105/2014 de 26 de Diciembre, por el que se establece el currículo básico de la ESO y del Bachillerato.

-Decreto 111/2016 de 14 de Junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la ESO en Andalucía.



-Orden 14 de Julio de 2016, por el que se desarrolla el currículo correspondiente a la ESO en Andalucía, se regulan determinados aspectos de Atención a la Diversidad y se establece la ordenación del proceso de aprendizaje del alumnado.

-Orden de 25 de Julio de 2008, por la que se regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa la educación básica en Andalucía.

-Instrucciones de 22 de Junio de 2015, por las que se establece el Protocolo de detección, identificación del alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo y organización de la respuesta educativa.



2.CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA PARA LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

Las competencias clave definidas por la Unión Europea son aquellas que todas *las personas precisan para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la inclusión social y el empleo*. Desde un análisis del contexto de la materia de Educación Física, además de contribuir a la adquisición de conocimientos y de hábitos saludables, esta materia tiene grandes posibilidades para que los alumnos y alumnas alcancen un desarrollo personal satisfactorio, adquieran valores sociales de respeto, convivencia y participación que les será útil a lo largo de toda su vida.

1.-Competencia en comunicación lingüística (CCL). Contribuye ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos, desde la comunicación oral a los trabajos escritos que realiza el alumno, y a través del vocabulario específico que aporta, el desarrollo del lenguaje no verbal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal o la utilización de técnicas expresivas como la dramatización y la improvisación, contribuirán a la mejora de esta capacidad tan importante en el ser humano. Como en otras materias, se debe hacer referencia a la valoración de la coherencia en la expresión de ideas, la corrección ortográfica o cualquier otro elemento de esta competencia que no se circunscribe a una sola materia. A su vez puede ser una materia por medio de la cual se puede reforzar el aprendizaje de otras lenguas participando en programas de bilingüismo.

2.-Competencia matemática y competencia básicas en ciencia y tecnología (CMCT). Desde la materia de Educación Física se participa en el desarrollo de la competencia matemática trabajando con aspectos como las magnitudes y medidas que se utilizan, realizando y analizando cálculos: de tiempo, de distancias, de frecuencia cardiaca, de puntuaciones, etc. y, también, interpretando datos concretos de algún deporte, y trabajando escalas y mapas en las actividades en la naturaleza. Se contribuye especialmente en las competencias básicas en ciencia y tecnología, ya que se trabaja directamente con el cuerpo humano. Es muy importante



conocer su funcionamiento, los efectos que tiene la actividad física en el organismo y cómo se puede cuidar para alcanzar el máximo estado de bienestar físico, mental y social posible. Asimismo, se contribuye a esta competencia cuando se realizan actividades en el medio natural es un medio para conocer el entorno y utilizarlo de una forma segura y responsable.

3.-Competencia digital (CD). Búsqueda, selección, recogida y procesamiento de información relacionada con la Educación Física para la realización de los trabajos solicitados por el profesorado (presenta y/o publica elaboraciones en las que se maneja imagen, audio, video, herramientas web 2.0,...). Los medios informáticos y audiovisuales pueden ser utilizados en el proceso de enseñanza-aprendizaje como herramienta de tratamiento rápido y significativo de las informaciones recogidas. El creciente número de herramientas digitales relacionadas con la actividad física (GPS y rutas, monitorización de ritmo cardiaco, videos,...) y las aplicaciones generales (herramientas de presentación, editores de imagen, audio y video, redes sociales,...) posibilitan un aprendizaje más significativo de la Educación Física. También se debe conocer y utilizar recursos y aplicaciones como herramientas en el proceso de aprendizaje. Se contribuye de esta forma a preparar al alumnado a vivir en un mundo digital, un alumnado capaz de trabajar con la información y convertirla en conocimiento, que maneja las herramientas digitales y que es capaz de procesar información en múltiples formatos. El uso de webs, blogs, redes sociales, u otros espacios digitales, en los que participen tanto el profesor como el alumnado pueden ser un medio muy útil para compartir, intercambiar y ofrecer información para potenciar el conocimiento sobre la mejora de la salud y otras propuestas.

4.-Competencia de aprender a aprender (CAA). Esta materia ofrece recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de actividad física en su tiempo libre de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que se pueden transferir a distintos tipos de actividades. A través de la actividad física una persona aprende a conocer cuáles son sus capacidades, sus puntos fuertes y débiles y, a partir de esto puede plantearse objetivos reales que puede alcanzar con su propio esfuerzo y perseverancia. Por medio de la



Educación Física se desarrolla en el alumnado el aprendizaje de las conductas motrices. Se deben crear las condiciones que potencien un aprendizaje reflexivo de las mismas, de forma que el alumno mejore en el proceso de adquisición de nuevas conductas alcanzando progresivamente mayores niveles de eficacia y autonomía en el aprendizaje.

5.-Competencia sociales y cívicas (CSC). Las actividades propias de esta materia, son un medio eficaz para que el alumno aprenda a desenvolverse en un entorno social. Se busca facilitar la integración, promover la igualdad y fomentar el respeto. La realización de actividades en grupo facilita el desarrollo de la participación, cooperación y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas generan la necesidad de participar en un proyecto común, de aceptar las diferencias y limitaciones de los participantes, de seguir normas democráticas en la organización del grupo y de asumir cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento y libre aceptación de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas y su aplicación en el transcurso de actividades corporales poseen un valor de socialización sin igual y colaboran en gran medida en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad. También se busca desarrollar un comportamiento cívico concienciando al alumnado de que tiene que participar del cuidado de las instalaciones y del material que utiliza, así como del entorno próximo.

6.-Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP). La Educación Física colabora con esta competencia en la medida en que emplaza al alumno a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe superarse a sí mismo, perseverar y tener una actitud positiva en su aprendizaje. De hecho, la materia cuenta con un bloque de contenidos dedicado en gran parte a la gestión del alumno de su vida activa, debiendo ser capaz de planificar y gestionar proyectos, responsabilizándose de ellos, con el fin de alcanzar objetivos tanto de forma individual como colectiva. Unidas a estas también son necesarias capacidades de resolución de problemas, de dominio emocional (relajación, control del riesgo, actuación ante un público, etc.), iniciativa, esfuerzo, superación y la búsqueda de éxito.



7.-Competencia de conciencia y expresiones culturales (CEC). Esta materia contribuye a la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. Con las actividades de expresión corporal se fomenta ciertas habilidades comunicativas, de sensibilidad y sentido estético, así como imaginación y creatividad. Además el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.



3.OBJETIVOS DE LA MATERIA PARA LA ETAPA

La enseñanza de la Educación física en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

- 1.** Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
- 2.** Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
- 3.** Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 4.** Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
- 5.** Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
- 6.** Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
- 7.** Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
- 8.** Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.



9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía, así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

4. CONTENIDOS DE LA MATERIA POR CURSO

4.1. PRIMER CURSO

BLOQUE 1. SALUD Y CALIDAD DE VIDA

- Características de las actividades físicas saludables. La alimentación y la salud.
- Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
- Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.
- Técnicas básicas de respiración y relajación.
- La estructura de una sesión de actividad física.
- El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
- Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
- Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.
- Las normas en las sesiones de Educación Física.



- Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.
- Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)

BLOQUE 2. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

- Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.
- Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
- Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices.
- Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.
- Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES

- Juegos predeportivos. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
- Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
- Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc.
- La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa.
- Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc
- Juegos cooperativos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
- Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.



- Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
- La actividad física y la corporalidad en el contexto social.
- Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

BLOQUE 4. EXPRESIÓN CORPORAL

- Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión.
- Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
- Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.
- Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.
- Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

BLOQUE 5. ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

- Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc
- Técnicas de progresión en entornos no estables.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.
- Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.
- Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
- Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.



- Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.



4.2.SEGUNDO CURSO

BLOQUE 1. SALUD Y CALIDAD DE VIDA

- Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- Características de las actividades físicas saludables.
- Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
- El descanso y la salud.
- Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.
- Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- El calentamiento general y específico.
- Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
- Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
- La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.
- Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.



BLOQUE 2. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

- Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
- Indicadores de la intensidad de esfuerzo.
- Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz.
- Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.
- Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud.
- Control de la intensidad de esfuerzo.
- Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES

- Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
- Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
- Las fases del juego en los deportes colectivos.
- La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
- Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
- La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- Situaciones reducidas de juego. Juegos populares y tradicionales.
- Juegos alternativos y predeportivos.



- Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
- Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
- Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

BLOQUE 4. EXPRESIÓN CORPORAL

- Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
- Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- El mimo y el juego dramático.
- Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
- Bailes tradicionales de Andalucía.
- Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.



BLOQUE 5.ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

- Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
- Técnicas de progresión en entornos no estables.
- Técnicas básicas de orientación.
- Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
- Juegos de pistas y orientación.
- Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
- Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
- El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
- Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.



4.3.TERCER CURSO

BLOQUE 1. SALUD Y CALIDAD DE VIDA

- Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
- Características de las actividades físicas saludables.
- Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
- La alimentación, la actividad física y la salud.
- Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
- La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación.
- Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
- Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
- Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
- La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
- Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
- El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Norma P.A.S., soporte vital básico.
- Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.



BLOQUE 2. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

- Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
- Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.
- Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.
- Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.
- La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES

- Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.
- Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc.
- Juegos populares y tradicionales.
- Juegos alternativos y predeportivos. Los golpes.
- El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas.
- La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.
- La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- Situaciones reales de juego.
- Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
- Análisis de situaciones del mundo deportivo real.



- Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
- Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
- La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos.
- El deporte en Andalucía.

BLOQUE 4. EXPRESIÓN CORPORAL

- Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
- Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.
- Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.
- El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.
- Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.
- Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.
- Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.



BLOQUE 5. ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

- Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
- Técnicas de progresión en entornos no estables.
- Técnicas básicas de orientación. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
- Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
- Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
- Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
- Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.



4.4. CUARTO CURSO

BLOQUE 1. SALUD Y CALIDAD DE VIDA

- Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
- La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
- Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
- Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
- Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
- El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
- Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.
- Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
- Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.



- Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso.
- Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

BLOQUE 2. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

- Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
- La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
- Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
- Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES

- Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
- Juegos populares y tradicionales.
- Juegos alternativos.
- La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
- Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambiando de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
- La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.
- Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
- Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.



- Las características de cada participante.
- Los factores presentes en el entorno.
- Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
- Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
- Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de de espectador o espectadora.

BLOQUE 4. EXPRESIÓN CORPORAL

- Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
- Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas.
- Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

BLOQUE 5. ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

- Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc.
- Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
- La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
- Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
- Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.
- Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.



- Fomento de los desplazamientos activos. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.
- Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.



5. TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES Y VALORES A DESARROLLAR

De acuerdo con lo establecido en el artículo 6 del Decreto 111/2016, de 14 de junio el currículo incluye de manera transversal los siguientes elementos:

a) El respeto al Estado de Derecho y a los derechos y libertades fundamentales recogidos en la Constitución Española y en el Estatuto de Autonomía para Andalucía.

b) El desarrollo de las competencias personales y las habilidades sociales para el ejercicio de la participación, desde el conocimiento de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, el pluralismo político y la democracia.

c) La educación para la convivencia y el respeto en las relaciones interpersonales, la competencia emocional, el autoconcepto, la imagen corporal y la autoestima como elementos necesarios para el adecuado desarrollo personal, el rechazo y la prevención de situaciones de acoso escolar, discriminación o maltrato, la promoción del bienestar, de la seguridad y de la protección de todos los miembros de la comunidad educativa.

d) El fomento de los valores y las actuaciones necesarias para el impulso de la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres, el reconocimiento de la contribución de ambos sexos al desarrollo de nuestra sociedad y al conocimiento acumulado por la humanidad, el análisis de las causas, situaciones y posibles soluciones a las desigualdades por razón de sexo, el respeto a la orientación y a la identidad sexual, el rechazo de comportamientos, contenidos y actitudes sexistas y de los estereotipos de género, la prevención de la violencia de género y el rechazo a la explotación y abuso sexual.



e)El fomento de los valores inherentes y las conductas adecuadas a los principios de igualdad de oportunidades, accesibilidad universal y no discriminación, así como la prevención de la violencia contra las personas con discapacidad.

f)El fomento de la tolerancia y el reconocimiento de la diversidad y la convivencia intercultural, el conocimiento de la contribución de las diferentes sociedades, civilizaciones y culturas al desarrollo de la humanidad, el conocimiento de la historia y la cultura del pueblo gitano, la educación para la cultura de paz, el respeto a la libertad de conciencia, la consideración a las víctimas del terrorismo, el conocimiento de los elementos fundamentales de la memoria democrática vinculados principalmente con hechos que forman parte de la historia de Andalucía, y el rechazo y la prevención de la violencia terrorista y de cualquier otra forma de violencia, racismo o xenofobia.

g)El desarrollo de las habilidades básicas para la comunicación interpersonal, la capacidad de escucha activa, la empatía, la racionalidad y el acuerdo a través del diálogo.

h)La utilización crítica y el autocontrol en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación y los medios audiovisuales, la prevención de las situaciones de riesgo derivadas de su utilización inadecuada, su aportación a la enseñanza, al aprendizaje y al trabajo del alumnado, y los procesos de transformación de la información en conocimiento.

i)La promoción de los valores y conductas inherentes a la convivencia vial, la prudencia y la prevención de los accidentes de tráfico. Asimismo se tratarán temas relativos a la protección ante emergencias y catástrofes.

j)La promoción de la actividad física para el desarrollo de la competencia motriz, de los hábitos de vida saludable, la utilización responsable del tiempo libre y del ocio y el fomento de la dieta equilibrada y de la alimentación saludable para el bienestar individual y colectivo, incluyendo conceptos relativos a la educación para el consumo y la salud laboral.



k) La adquisición de competencias para la actuación en el ámbito económico y para la creación y desarrollo de los diversos modelos de empresas, la aportación al crecimiento económico desde principios y modelos de desarrollo sostenible y utilidad social, la formación de una conciencia ciudadana que favorezca el cumplimiento correcto de las obligaciones tributarias y la lucha contra el fraude, como formas de contribuir al sostenimiento de los servicios públicos de acuerdo con los principios de solidaridad, justicia, igualdad y responsabilidad social, el fomento del emprendimiento, de la ética empresarial y de la igualdad de oportunidades.

l) La toma de conciencia sobre temas y problemas que afectan a todas las personas en un mundo globalizado, entre los que se considerarán la salud, la pobreza en el mundo, la emigración y la desigualdad entre las personas, pueblos y naciones, así como los principios básicos que rigen el funcionamiento del medio físico y natural y las repercusiones que sobre el mismo tienen las actividades humanas, el agotamiento de los recursos naturales, la superpoblación, la contaminación o el calentamiento de la Tierra, todo ello, con objeto de fomentar la contribución activa en la defensa, conservación y mejora de nuestro entorno como elemento determinante de la calidad de vida.



6.ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS EN UNIDADES DIDÁCTICAS POR CURSO

6.1.PRIMER CURSO

PRIMERA EVALUACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1: Bases biológicas del cuerpo humano I (Bloque 1)

UNIDAD DIDÁCTICA 2: El calentamiento general (Bloque 2)

UNIDAD DIDÁCTICA 3: La condición física I (Bloque 2)

UNIDAD DIDÁCTICA 4: La higiene postural (Bloque 1)

SEGUNDA EVALUACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 5: Juegos y deportes alternativos. Los malabares (Bloque 3)

UNIDAD DIDÁCTICA 6: Deportes individuales. El atletismo (Bloque 3)

UNIDAD DIDÁCTICA 7: Deportes colectivos. El béisbol (Bloque 3)

TERCERA EVALUACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 8: La dramatización (Bloque 4)

UNIDAD DIDÁCTICA 9: Iniciación a la cabuyería (Bloque 5)

UNIDAD DIDÁCTICA 10: Las actividades en el medio natural (Bloque 5)



6.2.SEGUNDO CURSO

PRIMERA EVALUACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1: Bases biológicas del cuerpo humano II (Bloque 1)

UNIDAD DIDÁCTICA 2: El calentamiento general (Bloque 2)

UNIDAD DIDÁCTICA 3: La condición física II (Bloque 2)

UNIDAD DIDÁCTICA 4: Técnicas de respiración y relajación (Bloque 1)

SEGUNDA EVALUACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 5: Habilidades gimnásticas acrobáticas. El acrosport (Bloque 2)

UNIDAD DIDÁCTICA 6: Deportes de oposición. El bádminton (Bloque 3)

UNIDAD DIDÁCTICA 7: Deportes colectivos. El unihockey (Bloque 3)

TERCERA EVALUACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 8: Juegos populares y alternativos (Bloque 3)

UNIDAD DIDÁCTICA 9: El cuerpo y el ritmo (Bloque 4)

UNIDAD DIDÁCTICA 10: Iniciación al senderismo (Bloque 5)



6.3.TERCER CURSO

PRIMERA EVALUACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1: Bases biológicas del cuerpo humano III (Bloque 1)

UNIDAD DIDÁCTICA 2: El calentamiento específico (Bloque 2)

UNIDAD DIDÁCTICA 3: La condición física III (Bloque 2)

UNIDAD DIDÁCTICA 4: La nutrición y la actividad física (Bloque 1)

SEGUNDA EVALUACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 5: Deportes individuales. El atletismo (Bloque 3)

UNIDAD DIDÁCTICA 6: Deportes colectivos. El balonmano (Bloque 3)

UNIDAD DIDÁCTICA 7: Deportes colectivos. El fútbol sala (Bloque 3)

TERCERA EVALUACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 8 Prevención de riesgos en la actividad física (Bloque 1)

UNIDAD DIDÁCTICA 9 El aeróbic (Bloque 4)

UNIDAD DIDÁCTICA 10: La orientación (Bloque 5)



6.4.CUARTO CURSO

PRIMERA EVALUACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1: Bases biológicas del cuerpo humano IV (Bloque 1)

UNIDAD DIDÁCTICA 2: El calentamiento específico (Bloque 2)

UNIDAD DIDÁCTICA 3: La condición física IV (Bloque 2)

UNIDAD DIDÁCTICA 4: Los primeros auxilios (Bloque 1)

SEGUNDA EVALUACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 5: Deportes colectivos. El voleibol (Bloque 3)

UNIDAD DIDÁCTICA 6: Deportes colectivos. El baloncesto (Bloque 3)

UNIDAD DIDÁCTICA 7: El Doping (Bloque 3)

TERCERA EVALUACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 8: Salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el Deporte (Bloque 3)

UNIDAD DIDÁCTICA 9: Las coreografías (Bloque 4)

UNIDAD DIDÁCTICA 10: La acampada (Bloque 5)



6.5.DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS

PRIMER CURSO

BLOQUE TEMÁTICO	Nº SESIONES	MESES DE TRABAJO									
		Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Bases biológicas I	2	■									
El calentamiento general	6	■	■								
La condición física I	10		■	■	■						
La higiene postural	2				■						
Los Malabares	6					■					
Dep. Individuales. Atletismo	8							■	■		
Dep. Colectivos. Béisbol	12						■	■			
La Dramatización	8								■	■	
Iniciación a la cabuyería	2									■	
Activ. en el Medio Natural	4										■

■ Primer Trimestre
 ■ Segundo Trimestre
 ■ Tercer Trimestre

SEGUNDO CURSO

BLOQUE TEMÁTICO	Nº SESIONES	MESES DE TRABAJO									
		Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Bases biológicas II	2	■									
El calentamiento general	6	■	■								
La condición física II	10		■	■	■						
Téc respiración y relajación	2				■						
Acrosport	4					■					
Dep.Oposición. Bádminton	12					■	■				
Dep. Colectivos. Unihockey	12						■	■			
Jueg populares y alternativos	2								■		
El cuerpo y el ritmo	8								■	■	
El senderismo	2										■

■ Primer Trimestre
 ■ Segundo Trimestre
 ■ Tercer Trimestre



TERCER CURSO

BLOQUE TEMÁTICO	Nº SESIONES	MESES DE TRABAJO									
		Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Bases biológicas III	2										
El calentamiento específico	3										
La condición física III	11										
La Nutrición y Activ Física	2										
Dep. Individuales. Atletismo	10										
Dep. Colectivos. Balonmano	12										
Dep. Colectivos. Fútbol Sala	8										
Deportes y actividades físicas para la prevención lesiones	2										
El aeróbic	8										
La orientación	2										

Primer Trimestre
 Segundo Trimestre
 Tercer Trimestre

CUARTO CURSO

BLOQUE TEMÁTICO	Nº SESIONES	MESES DE TRABAJO									
		Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Bases biológicas IV	2										
El calentamiento específico	3										
La condición física IV	11										
Los Primeros Auxilios	4										
Dep. Colectivos. El voleibol	12										
Dep. Colectivos. Baloncesto	12										
El doping	2										
Salidas profesionales relacionadas con la A.F.	2										
Las coreografías	8										
La acampada	4										

Primer Trimestre
 Segundo Trimestre
 Tercer Trimestre



7.RELACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS Y LAS COMPETENCIAS CLAVE A DESARROLLAR

7.1.PRIMER CURSO

UNIDAD DIDÁCTICA	CCL	CMCT	CD	CAA	CSC	SIEP	CEC
Bases biológicas del cuerpo humano I	X	X	X	X			
El calentamiento general		X	X			X	X
La condición física I		X	X			X	
La higiene postural	X				X	X	X
Juegos y deportes alternativos: Los malabares		X	X			X	X
Deportes individuales: El atletismo	X	X		X		X	X
Deportes colectivos: El béisbol	X	X				X	X
La dramatización		X	X				
Iniciación a la Cabuyería			X	X	X		X
Las actividades en el medio natural	X	X	X				

7.2.SEGUNDO CURSO

UNIDAD DIDÁCTICA	CCL	CMCT	CD	CAA	CSC	SIEP	CEC
Bases biológicas del cuerpo humano II	X	X		X			
El calentamiento general		X	X			X	X
La condición física II		X	X	X			
Técnicas de respiración y relajación	X				X	X	X
Habilidades gimnásticas acrobáticas: El acrosport		X	X			X	X
Deportes de oposición: El bádminton	X	X				X	X
Deportes colectivos: El unihockey	X	X	X			X	X
Juegos populares y alternativos		X	X				
El cuerpo y el ritmo		X	X	X	X		X
Iniciación al senderismo	X	X	X				



7.3.TERCER CURSO

UNIDAD DIDÁCTICA	CCL	CMCT	CD	CAA	CSC	SIEP	CEC
Bases biológicas del cuerpo humano III	X	X	X	X			
El calentamiento específico		X	X			X	X
La condición física III		X	X			X	
La nutrición y la actividad física	X				X	X	X
Deportes individuales: El atletismo	X	X	X				X
Deportes colectivos: El balonmano	X	X		X		X	X
Deportes colectivos: El fútbol sala	X					X	X
Prevención de riesgos en la A. F.		X	X				
El aeróbic			X		X		X
La orientación	X	X	X				

7.4.CUARTO CURSO

UNIDAD DIDÁCTICA	CCL	CMCT	CD	CAA	CSC	SIEP	CEC
Bases biológicas del cuerpo humano IV	X	X	X	X			
El calentamiento específico		X				X	X
La condición física IV		X	X			X	
Los primeros auxilios	X				X		X
Deportes colectivos: El voleibol	X	X	X			X	X
Deportes colectivos: El baloncesto	X			X	X	X	X
El doping	X	X				X	X
Salidas profesionales relacionadas con la A. F.		X	X	X	X		
El aeróbic			X	X			X
La acampada	X	X	X	X			



8. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

8.1. PRINCIPIOS GENERALES

La selección y organización de las actividades por cursos vendrá condicionada por las características del alumnado, la coherencia de los itinerarios de enseñanza-aprendizaje, el contexto, la lógica interna de las distintas actividades de cada bloque, la relevancia cultural en el contexto próximo, la conexión con elementos transversales, los argumentos afectivos que influyen en el aprendizaje (intereses, representaciones, necesidades del alumno, etc.) y por la posibilidad de ser reutilizados en otras situaciones y momentos. Es importante que el alumnado tenga experiencias variadas en cada itinerario de aprendizaje.

Desde Educación Física se tiene la ocasión y la responsabilidad de intervenir para contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión y contribuir a la consecución de una igualdad efectiva y real de oportunidades para todos. El género como construcción social es un aspecto que todavía sigue condicionando la persistencia de estereotipos que determinan que algunas actividades sean consideradas más apropiadas para las chicas y otras para los chicos. Este hecho es un aspecto que puede limitar las experiencias motrices en las que se pueden introducir tanto unas como otros. Que esto sea así, depende de factores como la tradición histórica y cultural asociada a los tipos de actividades, de la imagen que de determinadas actividades transmiten los medios de comunicación, las percepciones del alumnado sobre las mismas (influenciadas por sus experiencias previas y opiniones de sus otros significativos), lo que se entiende como “normal” en un contexto de práctica concreto (en el que se han eliminado los estereotipos de género en relación a algunas actividades), etc. Algunas de las acciones que podemos realizar son: ofrecer un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades por itinerario de enseñanza-aprendizaje, preservar la seguridad afectiva y emocional del alumno en todos los tiempos pedagógicos, no tolerando los comportamientos excesivamente competitivos y agresivos y siendo tajantes con discriminaciones “de baja intensidad” como comentarios malintencionados, gestos de desprecio, etc., priorizar en la elección de actividades



aquellas que no tengan estereotipos de género, para que todo el alumnado se pueda sentir identificado e intervenir de forma explícita sobre lo que significa la construcción social del género cuando se elijan actividades con estereotipos para poder reconstruir ese ideario colectivo.

El docente de Educación Física, a través de su forma de actuar en el aula, se configura como un agente determinante en el grado de implicación de su alumno en el aula y en la práctica de actividad física presente y futura. El estilo docente es la forma (intencionada o no) de generar por parte del profesor, ambientes de aprendizaje que facilitan el número, el tipo y la calidad de las interacciones sociales que experimenta el alumno en un contexto educativo. Tomando como referencia investigaciones que relacionan la forma de proceder del profesorado y las consecuencias motivacionales para el alumno a nivel de comportamiento, afectivo y cognitivo, podemos ir configurando un estilo docente capaz de generar climas de aprendizaje óptimos en el aula. De esta forma estaremos satisfaciendo las necesidades psicológicas básicas del alumno (percepción de competencia, autonomía y relación con los demás) y contribuyendo a fomentar hábitos positivos y de relevancia acordes con los propósitos establecidos en el sistema educativo actual.

Los ámbitos de la intervención didáctica que configuran el ambiente de aprendizaje en la educación física son variados pero según la dirección que tomen las decisiones del profesorado se fomentará un clima óptimo de aprendizaje o no. Se deberá prestar atención a aspectos como: informar sobre los aprendizajes a conseguir a diferentes niveles (unidad didáctica, sesión y situaciones de trabajo), diseñar propuestas de aprendizaje orientadas al proceso y no al resultado únicamente, estructurar la información en las tareas, focalizar la información en los elementos controlables por el alumno (aplicar las reglas de acción y fomentar la implicación cognitiva del alumno), reforzar que mejorar el nivel de aprendizaje se realiza a través de la práctica, fomentar durante las sesiones la regulación emocional, dar la posibilidad de elección de tareas durante las unidades didácticas, reconocer el progreso individual, utilizar evaluaciones privadas y significativas para el aprendizaje, diseñar sesiones basadas en la variedad, diseñar tareas (situaciones) que promuevan el reto, implicar a los participantes en diferentes tipos de liderazgo asumiendo diferentes roles a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje, posibilitar



diferentes formas de agrupamiento, hacer agrupaciones flexibles y heterogéneas, diseñar evaluaciones diagnósticas que permitan al alumno establecer necesidades de aprendizaje concretas, implicar al participante en su evaluación, posibilitar oportunidades y tiempo para el progreso, ayudar a los practicantes a programar la práctica, etc.

Lo importante para el tratamiento didáctico es el proceso y no las marcas o resultados, que deben servir para darse cuenta de si los primeros están adquiridos/dominados o no. Progresar supone perfeccionar el aprendizaje y pasar de un comportamiento a otro más elaborado o adaptado sin ser comparado con otros. Este hecho cobra especial atención cuando hablamos del uso de los test de condición física que pueden ser utilizados en nuestra área.

Partiendo de la idea de que aprender es una actividad interna al discente y dirigida por él mismo, en la orientación y guía de los procesos de aprendizaje, se le permitirá formularse claramente una intención antes de comenzar a actuar, tener medios para identificar el resultado de esta acción y poder modificar los medios de todo tipo utilizados en función del éxito o fracaso de la misma. Es muy interesante facilitar la práctica y la reflexión al alumno, para volver a construir la acción más pensada y ajustada a los fines perseguidos. Se trata de que verbalice y tome conciencia del juego, del aprendizaje, del proceso de sus acciones, de las formas de actuar, de las operaciones utilizadas para realizar las tareas, de los obstáculos encontrados, para que, al tiempo que lleva a cabo las tareas, conozca el porqué y el para qué de ellas, de manera que vaya construyendo, de forma significativa, conocimientos y saberes.

El objetivo durante las sesiones de Educación Física se centra en polarizar la atención de los estudiantes hacia aspectos relevantes de las situaciones planteadas y simplificar la fase de procesamiento de la información. En muchos casos al alumno se les puede orientar en términos condicionales (si... entonces...) cuando acometen las tareas de aprendizaje. Se pretende que el alumno identifique primero un estímulo determinado, y lo relacionen con una respuesta o grupo de respuestas concretas. La finalidad en el planteamiento de esta clase de trabajo sería la de facilitar la organización del conocimiento que los estudiantes van consiguiendo en el aprendizaje



del contenido correspondiente, llegando a predecir el comportamiento (para... hay que...) facilitando los procesos de autonomía durante la acción.

La metodología que utiliza el profesorado constituye un elemento fundamental y se refiere al conjunto de criterios y decisiones que organizan la acción didáctica en el aula. Lo que pretende el docente cuando toma decisiones metodológicas, es facilitar los procesos de aprendizaje. El papel del profesorado consiste en estimular, enriquecer y multiplicar las experiencias del alumno, variando o diversificando las situaciones, conduciéndole a usar útiles y recursos que posee, y que no utiliza normalmente, para suscitar su interés y aumentar sus posibilidades de adaptación. El profesorado del área de Educación Física cuando aborda diferentes actividades tiene la posibilidad de utilizar diferentes metodologías como la asignación de tareas, el aprendizaje cooperativo, la enseñanza recíproca, los programas individuales, aprendizaje comprensivo de los juegos deportivos, etc. Durante el proceso de enseñanza-aprendizaje el alumnado deberá asumir diferentes roles y responsabilidades tales como liderazgo, dirección, arbitraje, etc. que permiten el desarrollo de competencias sociales. Las diferentes opciones metodológicas deberán ser seleccionadas de forma variada para facilitar la adquisición de recursos por parte del alumno. Deberán permitir reflexionar, (auto)evaluar, perseverar en el aprendizaje, autorregularse, responsabilizarse o esforzarse para mejorar y finalizar con éxito su aprendizaje.

La promoción de estilos de vida activos y saludables es uno de los propósitos que se le atribuye a la Educación Física. A lo largo de toda la escolaridad obligatoria, hay que conseguir que el alumnado adquiera los conocimientos, las competencias y los hábitos necesarios para mantenerse en buena salud y para poder realizar de forma autónoma una adecuada gestión de su actividad física a lo largo de su vida.

Del mismo modo deberá adquirir actitudes críticas ante prácticas individuales y/o sociales no saludables. Los esfuerzos del profesorado deberán ir orientados a ofrecer tiempos de reflexión y darles pautas para cumplir las recomendaciones internacionales de sesenta minutos diarios de actividad física moderada/vigorosa para su edad.



8.2.TIPOS DE AGRUPAMIENTOS

Los **agrupamientos** que se adoptan en el transcurso de las sesiones constituyen un instrumento de adecuación metodológica a las necesidades de los alumnos y alumnas y colaboran a la mayor explotación de los potenciales de las actividades escolares. Cuentan con una suficiente flexibilidad para adecuarse a las características, motivaciones e intereses de los alumnos. Entre los variados tipos de agrupamientos está el *Gran grupo*, usado para dar explicaciones generales sobre tareas y para realizar reflexiones conjuntas y los *Pequeños grupos* para el tratamiento de contenidos propios de la táctica de los deportes. También se contemplan otros más reducidos, que pueden constituir *talleres o comisiones de trabajo*, ya sea para búsqueda como para la consecución de nuevas experiencias. Por último cabe estacar el trabajo por *tríos y por parejas*, usado fundamentalmente para el aprendizaje de técnicas deportivas. Así mismo, se contempla el *trabajo individualizado* para aspectos relacionados fundamentalmente con la condición física y deportes (P.ej. carrera continua a un ritmo de acuerdo con la FC de cada uno, trabajo de toque de dedos individualmente contra la pared, elaboración de trabajos, etc.).

8.3.TIPOS DE ACTIVIDADES

En cuanto a la **estrategia de la práctica**, esto es, la forma de abordar los distintos elementos que componen la progresión de la enseñanza de las distintas habilidades, se afrontará tanto de *forma global*, con el fin de no descontextualizar el aprendizaje, mediante la modificación de la situación real o polarizando la atención hacia determinados aspectos, como de *forma analítica*, descomponiendo los elementos que la componen, de forma progresiva, forma secuencial o pura. Asimismo, cabe destacar la utilización de *formas mixtas*, que se aplican en técnicas dificultosas combinando ambas estrategias. Serán las tareas globales las que ocupen mayor porcentaje en el desarrollo de las sesiones.



La **organización temporal de la clase** seguirá principalmente un esquema tradicional, en el que se distinguen tres partes: *una primera parte o inicial*, que se utiliza para dar indicaciones de lo que se realizará a lo largo de la sesión y para realizar un calentamiento, *una segunda parte o principal*, en la que se pretende conseguir los objetivos de la sesión, y *una tercera parte o final*, constituida por la vuelta a la calma, con actividades de menor intensidad y con una reflexión de lo realizado.

Se plantea un amplio abanico de **tareas**, que irán desde aquellas *más definidas*, en las que se informa a los alumnos y alumnas sobre los objetivos, las actividades y la organización de los recursos materiales, pasando por las *semi-definidas*, en las que se desconoce alguno de ellos, hasta las *no definidas*, en las que el grado de definición es mínimo.

Se proporcionará, asimismo, **información sobre la ejecución de la práctica**, tanto *acerca de los resultados como de la propia ejecución*, con el fin de que el alumno sea consciente en todo momento de los efectos de su realización. Para conseguir este objetivo se podrán utilizar mensajes de feed-back, ya sean de tipo concomitante, simultánea a la realización de las actividades o de tipo terminal, a la finalización de éstas.



8.4.ESPACIOS

Los espacios utilizados fundamentalmente son la pista polideportiva exterior de 45 x 25 metros, en la que se desarrollan las prácticas cuando la climatología lo permite, y una sala multiusos cubierta de 30 x 12 metros que se usará cuando las condiciones climatológicas o las características de la sesión lo requieran.

Se contempla, además, el uso de las aulas del centro para la impartición de las clases de carácter teórico, así como el salón de actos y el aula fija cuando las sesiones se apoyan con recursos TIC.

8.5.MATERIALES Y OTROS RECURSOS FUNDAMENTALES

Además de los materiales habituales en el departamento de Educación Física (balones, sticks, colchonetas, mapas, brújulas, raquetas, conos, picas, volantes, cuerdas, pelotas, etc) se contempla también la utilización de la Plataforma Educativa Moodle con los contenidos del curso.

8.6.UTILIZACIÓN DE LAS TIC

a)Bloque de contenidos de SALUD Y CALIDAD DE VIDA

a.1)Visualización de presentaciones de los contenidos de carácter teórico de anatomía. Con ayuda del OpenOffice.org Impress se presentarán diversas diapositivas sobre las bases biológicas y fisiológicas del organismo, así como animaciones que incluyan el funcionamiento de los principales órganos del cuerpo. El alumnado se empapará de nuevos conocimientos de forma interactiva, pudiendo observar los procesos metabólicos mediante imágenes.



a.2)Elaboración de fichas personales con los datos del TEST EUROFIT. Se grabarán los datos en una aplicación desarrollada para el efecto (www.iesdalias.es/extras/eurofit) para la gestión de los datos obtenidos con la aplicación de diversas pruebas de la conocida batería de test de condición física. Esto permitirá a los alumnos y alumnas tener un seguimiento de las variaciones antropométricas y de la evolución de las cualidades físicas a lo largo de toda la etapa. Ellos mismos llevarán el registro y tendrán acceso a los resultados personales durante todo el curso.

b)Bloque de contenidos de CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

b.1)Búsqueda de información en Internet, en pequeños grupos, sobre conductas saludables y no saludables en los jóvenes estudiantes españoles.

b.2)Utilización del pulsómetro u otros sistemas como forma de cuantificar la intensidad de las sesiones. Actualmente ya se utiliza este instrumento para regular el nivel de exigencia de las actividades propuestas. El hecho de que los alumnos y alumnas puedan utilizar los equipos informáticos hace que se pueda facilitar el visionado.

c)Bloque de contenidos de JUEGOS Y DEPORTES

c.1)Visualización de vídeos y animaciones con las características técnicas de los distintos deportes. Para ello se pueden utilizar las distintas enciclopedias multimedia e interactivas y DVD´s existentes en la biblioteca del centro.

c.2)Realización de videoconferencias con deportistas de alto nivel deportivo. Siempre que sea posible, con la ayuda de una webcam, los alumnos y alumnas podrán disfrutar de la experiencia de hablar y realizar preguntas a los deportistas que colaboran con el departamento de educación física.



c.3)Puesta en práctica de una WebQuest. Se trata de una novedosa metodología en la que se utiliza Internet para adquirir nuevos aprendizajes. Se procurará buscar temáticas reales y relevantes para que los niveles de motivación de los adolescentes aumente.

d)Bloque de contenidos de EXPRESIÓN CORPORAL

d.1)Montaje y grabación de una obra de dramatización. En un trabajo por grupos, se organizará y registrará con una videocámara un teatro que posteriormente se proyectará al resto de los compañeros y compañeras.

e)Bloque de contenidos de ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

e.1)Búsqueda de información sobre los lugares a visitar en las salidas de senderismo y en las excursiones en el medio natural. Es importante que los estudiantes conozcan los principales elementos que se visitarán en las salidas culturales.

e.2)Elaboración de un álbum fotográfico con las imágenes obtenidas con las cámaras digitales que los alumnos y alumnas y el profesorado llevan a las excursiones. Dentro de la sesión en la que se analizan las salidas culturales es conveniente recordar y comentar las zonas mediante fotografías.

e.3)Consulta de información sobre senderos y otras cuestiones relacionadas con el medio ambiente mediante la red de información ambiental de Andalucía (SINAMBA y SIMA). La Consejería de Medio Ambiente tiene en su página web mucha información sobre los recursos naturales de la Comunidad, que los alumnos y alumnas pueden utilizar para mejorar sus salidas al campo.



8.7.INTERDISCIPLINARIEDAD

la interdisciplinarietà se trabaja de forma amplia desde la materia de educación física, aunque dos son las materias que guardan mayor relación con la asignatura: las ciencias naturales y las ciencias sociales. Las primeras, constituyen un pilar básico en la formación teórica sobre los contenidos del cuerpo humano, así como de la organización de los distintos hábitats naturales en los que se pueden hacer excursiones. Por su parte, las ciencias sociales trabajan específicamente la topología de los lugares, materia también trabajada desde la Educación Física.

8.8. ESTRATEGIAS PARA LA ANIMACIÓN A LA LECTURA Y DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA, ASÍ COMO DE LA EXPRESIÓN MATEMÁTICA

La competencia lectora constituye la base fundamental para el aprendizaje de nuevos conocimientos y su fomento es un objetivo prioritario en la etapa de Educación Secundaria.

Se animará, desde el departamento de Educación Física, a que el alumnado adquiera hábitos de lectura, incentivando la lectura de textos de interés deportivo actualidad para llevar a cabo debates y fomentar así el desarrollo del espíritu crítico. El alumnado deberá, también, realizar trabajos de carácter teórico cuidando especialmente la expresión escrita.

El bloque de Salud y Calidad de Vida se abordará desde una perspectiva crítica, ofreciendo lecturas sobre temas de actualidad (dietas milagro), además de tener que hacer algún trabajo sobre el análisis calórico y aportación de los alimentos.

En el bloque de Condición Física y Motriz los estudiantes deberán llevar a cabo lecturas sobre artículos relacionados con el entrenamiento y la condición física.



En el bloque de Juegos y Deportes se realizarán lecturas con el deporte de competición como contenido principal. Ayudará a conocer la actualidad deportiva al alumnado del instituto.

El bloque de Expresión Corporal, que se trabaja principalmente mediante la representación teatral y la realización de una coreografía, precisa de búsqueda y lectura de guiones de obras maestras y otra información que pueda enriquecer el trabajo.

Por último, en el bloque de Actividades Físicas en el Medio Natural se deberá buscar información sobre diversas técnicas de orientación, así como de los diversos parajes donde realizar salidas y excursiones.

Se trata, pues, de estimular los hábitos de lectura entre el alumnado, utilizando material complementario a las unidades didácticas, enriqueciendo tanto los temas como su comprensión por parte de los estudiantes.



9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD. ALUMNOS CON NECESIDAD ESPECÍFICA DE APOYO EDUCATIVO

Educar en la diversidad es poner en marcha todos los recursos de que dispone un centro educativo, para conseguir potenciar y desarrollar al máximo las capacidades de un alumnado diverso. El Nuevo Sistema Educativo plantea la necesidad de dar respuesta a la diversidad del alumnado por medio de determinados *mecanismos de carácter ordinario y extraordinario*, de tal forma que a ningún alumno se le restrinjan sus posibilidades dentro del período obligatorio de escolarización.

9.1. MEDIDAS GENERALES LLEVADAS A CABO EN EL CENTRO

- **Agrupamientos flexibles para la atención al alumnado del grupo específico:** Se divide al alumnado en grupos teniendo en cuenta su nivel de competencia curricular, con el fin de hacer grupos más homogéneos, y realizar un trabajo más adaptado a los mismos.
- **Desdoblamientos en materias instrumentales:** Su objetivo es reducir la ratio y proporcionar una mejor y mayor atención al alumnado.

9.2. PROGRAMAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA

-Programa de refuerzo para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos:

Engloba un conjunto de actividades programadas para realizar el seguimiento, asesoramiento y atención personalizada al alumnado con pendientes, así como estrategias y criterios de evaluación.

-Programa de adaptación curricular no significativa: Incluye la modificación de los elementos del currículo cuando el desfase curricular es poco importante. Únicamente afecta a la metodología y a los contenidos.



-Programa de adaptación curricular significativa: Se trata de una adaptación en la que el desfase curricular hace necesario la modificación del currículo incluyendo los objetivos y criterios de evaluación.

-Programas de mejora del aprendizaje y del rendimiento (PMAR): Consiste en la formulación de un diseño curricular adaptado desde una concepción más global e interdisciplinar de la enseñanza.

9.3.ALUMNOS CON DISCAPACIDADES FÍSICAS

Las discapacidades ocuparán un lugar destacado dentro de este bloque, puesto que constituyen las mayores limitaciones para la correcta adquisición de los objetivos previstos. Dentro de las discapacidades se pueden destacar:

-Discapacidad física orgánica o fisiológica:

-Asma: Estos alumnos pueden participar en todo tipo de actividades deportivas, aunque evitarán la realización de ejercicios vigorosos y prolongados. Es recomendable la utilización de medios farmacológicos (broncodilatadores) antes de su realización.

-Diabetes: La actividad física puede agotar los depósitos de azúcar de los alumnos y alumnas rápidamente, por lo que se ven obligados a reponerlo en el transcurso de la sesión. No obstante, este tipo de alumnos pueden practicar en general la mayoría de las actividades físico-deportivas.

-Epilepsia: Es necesario tener precauciones especiales cuando realizan actividades de especial peligro (práctica en alturas, uso de aparatos potencialmente peligrosos, etc). Es aconsejable la distribución de los alumnos por parejas. En caso de que se desate un episodio de



epilepsia se recomienda dejar que siga su curso, colocar una almohada debajo de la cabeza y no dar de beber.

9.4.ACTIVIDADES DE REFUERZO Y AMPLIACIÓN

En lo que respecta a nuestra materia existe un amplio abanico de posibilidades que podemos encontrar referente a este tema. El principal problema se da sobre todo en la parte práctica, más concretamente en la diferencia de nivel que existe entre aquellos alumnos deportivamente activos y los alumnos sedentarios. Por lo tanto nuestras tareas serán, siempre que sea posible, un compendio de ambas situaciones, haciéndolas más motivantes para los alumnos aventajados y alcanzables para aquellos más limitados o con dificultades.

En líneas generales, nuestro campo de actuación irá encaminado a modificar, en primer lugar, los elementos menos significativos, como pueden ser las actividades de enseñanza/aprendizaje: descomponiendo la actividad, dejando más tiempo para su realización o proponiendo ejercicios de refuerzo que afiancen los temas trabajados. Sin embargo, cuando estas medidas resulten insuficientes, procederemos con un mayor grado de adaptación, modificando aspectos más significativos como los contenidos, objetivos o criterios de evaluación.

Así mismo, se propondrá para aquellos alumnos más aventajados colaborar en la labor de enseñanza/aprendizaje de aquellos compañeros y compañeras con más dificultades y a la colaboración organizativa de alguna de las actividades propuestas en el departamento.



10.EVALUACIÓN Y PROMOCIÓN

10.1.LA EVALUACIÓN INICIAL

La evaluación inicial es un proceso reflexivo y sistemático que permite tomar decisiones para mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje y para corroborar su adecuación a las necesidades educativas del alumnado.

La evaluación inicial será la base para detectar las dificultades y puntos fuertes de cada alumno y alumna a nivel curricular, estilo y ritmo de aprendizaje, motivación, autoestima, etc. Esta evaluación tendrá un carácter diagnóstico, preventivo, compensador y orientador.

En base a la Orden 14/7/2016, esta evaluación se llevará a cabo durante el primer mes de curso, usándose para ello diversos procedimientos, técnicas e instrumentos.

Para el alumnado del primer curso, se analizará el informe final de Etapa y en casos puntuales el consejo orientador emitido el curso anterior.



10.2.CRITERIOS DE EVALUACIÓN. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

PRIMER CURSO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	CMCT, CAA, CSC, SIEP	1.1.Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2.Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3.Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
2.Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.	CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC	2.1.Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2.Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
3.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	CMCT, CAA, CSC, SIEP	3.1.Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2.Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas



		de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	CMCT, CAA	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p>
5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	CMCT, CAA	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del	CMCT, CAA, CSC	6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.



<p>calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas.</p>		<p>6.2.Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3.Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
<p>7.Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>CAA, CSC, SIEP</p>	<p>7.1.Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2.Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3.Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
<p>8.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.</p>	<p>CMCT, CAA, CSC</p>	<p>8.1.Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2.Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.3.Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>
<p>9.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas</p>	<p>CCL, CSC</p>	<p>9.1.Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p>



específicas de las clases de Educación Física.		<p>9.2.Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3.Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>
10.Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios.	CCL, CD, CAA	<p>10.1.Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>10.2.Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
11.Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	CMCT, CAA, CSC, SIEP	<p>11.1.Participa en actividades físicas en el medio natural, mostrando interés por las mismas.</p> <p>11.2.Conoce los efectos sobre la salud de la práctica de actividades físicas en el medio natural.</p> <p>11.3.Ocupa el tiempo de ocio y tiempo libre realizando actividades en el medio natural.</p>
12.Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.	CCL, CD, CAA, CSC, CEC.	<p>12.1.Recopila información sobre los juegos populares y tradicionales de Almería.</p> <p>12.2.Conoce juegos populares y tradicionales de la zona.</p>



		12.3.Practica activamente actividades populares y tradicionales de la zona.
13.Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.	CCL, CD, CAA	13.1.Realiza un seguimiento de la actividad física personal. 13.2.Analiza y expone la actividad física y deportiva llevada a cabo.



SEGUNDO CURSO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	CMCT, CAA, CSC, SIEP	1.1. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. 1.2. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC	2.1. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.2. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.	CMCT, CAA, CSC, SIEP	3.1. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 3.2. Reflexiona sobre las situaciones resueltas.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y	CMCT, CAA	4.1. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.



<p>la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>		<p>4.2.Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
<p>5.Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora.</p>	<p>CMCT, CAA</p>	<p>5.1. Participa activamente en la gestión de la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2.Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p>
<p>6.Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.</p>	<p>CMCT, CAA, CSC</p>	<p>6.1.Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2.Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma.</p>
<p>7.Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás</p>	<p>CAA, CSC, SIEP</p>	<p>8.1.Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2.Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>



personas y aceptando sus aportaciones.		
8.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	CMCT, CAA, CSC	8.1.Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 8.2.Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
9.Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo.	CCL, CSC	9.1.Conoce los riesgos intrínsecos de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas. 9.2.Se anticipa a las dificultades y riesgos de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas. 9.3.Adopta medidas de seguridad en el desarrollo de las actividades físicas y artístico-expresivas.
10.Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	CCL, CD, CAA	10.1.Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2.Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
11.Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y	CCL, CD, CAA,CSC, CEC	11.1.Elabora un trabajo acerca de la igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.



estereotipos discriminatorios.		11.2.Rechaza prejuicios y estereotipos de género en la práctica de la actividad fisico-deportiva.
12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	CMCT, CAA, CSC, SIEP	12.1.Participa en actividades físicas en el medio natural, mostrando interés por las mismas. 12.2.Conoce los efectos sobre la salud de la práctica de actividades físicas en el medio natural.



TERCER CURSO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	CMCT, CAA, CSC, SIEP	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2.Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3.Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
2.Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC	2.1.Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2.Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3.Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4.Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
3.Resolver con éxito situaciones motrices de oposición,	CMCT, CAA, CSC, SIEP	3.1.Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en



<p>colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>		<p>la práctica de las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de cooperación o colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>CMCT, CAA</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p>



		<p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>CMCT, CAA</p>	<p>5.1. Participa activamente en la gestión de la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>CMCT, CAA, CSC</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>



<p>7.Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones.</p>	<p>CAA, CSC, SIEP</p>	<p>7.1.Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2.Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3.Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
<p>8.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>CMCT, CAA, CSC</p>	<p>8.1.Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2.Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. 8.3.Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>
<p>9.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>CCL, CSC</p>	<p>9.1 Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo y/o para los demás y actúa en consecuencia. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado</p>



		con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
10.Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	CCL, CD, CAA	<p>10.1.Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante de los contenidos/temas/proyectos impartidos durante el curso.</p> <p>10.2.Expone y defiende los trabajos elaborados sobre temas del curso y vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
11.Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	CMCT, CAA, CSC, SIEP	<p>11.1.Participa en actividades físicas en el medio natural, mostrando interés por las mismas.</p> <p>11.2.Conoce los efectos sobre la salud de la práctica de actividades físicas en el medio natural.</p>



CUARTO CURSO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	CMCT, CAA, CSC, SIEP	<p>1.1.Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p> <p>1.2.Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3.Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>
2.Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC	<p>2.1.Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>2.2.Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p> <p>2.3.Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>
3.Resolver situaciones motrices de oposición,	CMCT, CAA, CSC, SIEP	3.1.Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las



<p>colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p>		<p>actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>3.2.Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p> <p>3.3.Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>3.4.Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.5.Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>3.6.Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>
<p>4.Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y</p>	<p>CMCT, CAA</p>	<p>4.1.Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p>



<p>salud.</p>		<p>4.2.Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>4.3.Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>4.4.Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>
<p>5.Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>	<p>CMCT, CAA</p>	<p>5.1.Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2.Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>5.3.Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>5.4.Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>
<p>6.Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p>	<p>CMCT, CAA, CSC</p>	<p>6.1.Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>6.2.Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las</p>



		<p>tareas de la parte principal.</p> <p>6.3.Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>
<p>7.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas.</p>	<p>CAA,CSC, SIEP.</p>	<p>7.1.Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>7.2.Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>7.3.Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>
<p>8.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p>	<p>CAA, CSC, CEC</p>	<p>8.1.Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>8.2.Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p> <p>8.3.Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p>



<p>9.Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.</p>	<p>CMCT, CAA, CSC</p>	<p>9.1.Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. 9.2.Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. 9.3.Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>
<p>10.Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes.</p>	<p>CCL, CSC</p>	<p>10.1.Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. 10.2.Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 10.3.Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p>
<p>11.Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas.</p>	<p>CCL, CAA, CSC, SIEP</p>	<p>11.1.Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. 11.2.Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>
<p>12.Utilizar eficazmente las tecnologías de la</p>	<p>CCL, CD, CAA</p>	<p>12.1.Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales</p>



<p>información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>		<p>sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>12.2.Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>12.3.Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>
<p>13.Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.</p>	<p>CMCT, CAA, CSC, SIEP</p>	<p>13.1.Participa en actividades físicas en el medio natural, mostrando interés por las mismas.</p> <p>13.2.Conoce los efectos sobre la salud de la práctica de actividades físicas en el medio natural.</p>



10.3.PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

La evaluación será **continua** como es norma en todo proceso educativo en Educación Secundaria Obligatoria. La calificación se intentará que sea una muestra lo más *objetiva de todo el proceso formativo* y de los distintos períodos o trimestres a lo largo de todo el curso. Es decir, se trata de dar una valoración de la evaluación de los aspectos que el alumno ha conseguido mejorar en lo que a los *conceptos, procedimientos y actitudes* se refiere.

Las **medidas de refuerzo** para los alumnos que no superen las distintas evaluaciones serán de tipo *individualizado* procurando buscar actividades que subsanen las deficiencias mostradas en el trimestre. Así mismo, se intentará hacer ver al alumno la utilidad e importancia real que tienen esas actividades para su desarrollo como persona, de forma que ese proceso de recuperación se lleve a cabo de la forma *más motivante* posible.

En el caso que un alumno *no superara* los mínimos de Área ni en la convocatoria ordinaria de junio ni en la extraordinaria, se realizará **un informe** y en el curso siguiente el profesor de Educación Física, trazará un *plan individualizado* de refuerzo para subsanar las deficiencias observadas.

En el caso de que, a la finalización de cada curso, **exista desacuerdo con la calificación final** obtenida en la materia, el alumno/a, o en su caso, su padre/madre o quienes ejerzan su tutela legal, podrán solicitar la revisión de dicha calificación de acuerdo con los procedimientos de revisión y reclamación establecidos en los artículos 33 y 34 de la Sección Octava de la ORDEN de 14 de julio de 2016.

Por el carácter *procedimental* de la asignatura es condición indispensable la *asistencia al 90%* de las sesiones. En caso contrario, si estas están justificadas se procederá a su evaluación a través de una *prueba especial o trabajo* al efecto mediante la cual se comprobará si se han



asimilado los contenidos; por el contrario, si el alumno no las justifica habrá *suspendido* dicha evaluación.

No existen en Educación Física alumnos **calificados como exentos**, sino que estos están liberados de aquellas prácticas señaladas por el parte del facultativo. Para la evaluación de los alumnos y alumnas distinguiremos entre aquellos que son *exentos parciales* y *los que son totales*, contemplando además la posibilidad de que dichas exenciones sean *temporales* o *permanentes*. Estos alumnos deberán presentar un certificado médico. Su asistencia a clase será **obligatoria y activa** (colaborando en la organización, arbitraje, como observador y analizador de la actividad a realizar). Esta actividad será evaluada como *procedimental*, sumando a ella la evaluación de los aspectos *conceptuales* y *actitudinales* que se evaluarán como al resto de los compañeros, en casos puntuales se les pedirá la realización de un trabajo personal sobre un tema relacionado con las unidades didácticas a trabajar.



10.4.CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La evaluación de la materia se llevará a cabo de una forma continuada, es decir, haciendo un seguimiento de las actividades académicas del alumno/alumna a lo largo del curso y para eso se valorarán los siguientes puntos:

- Mostrar un *comportamiento adecuado*, así como interés en las explicaciones preguntando y aportando ideas relacionadas con el tema que se esté tratando.
- Realización de todos *los trabajos* solicitados por el profesor, mostrando interés y esfuerzo en la realización de los mismos.
- Entrega de la hoja de *control de higiene* en la fecha señalada y con un mínimo de 15 sellos por trimestre. Cada sello contribuye a la nota de la evaluación con un 0,1 puntos, hasta un máximo de 2 puntos (se dará un sello por cambiarse la camiseta y cuatro sellos por ducharse).
- Se contempla la realización de una o más pruebas escritas y de una o más pruebas de carácter práctico a lo largo del trimestre con el fin de valorar los conocimientos teórico/prácticos. Cualquier prueba se considera aprobada cuando la calificación sea **de 5 o superior**.
- Para aprobar la asignatura, los alumnos/alumnas deben aprobar TODOS y CADA UNO de los apartados, así como cada una de las tres evaluaciones en las que se divide la materia. La nota final será la media aritmética de estas tres evaluaciones aprobadas (siempre que estén aprobadas).
- Se tendrán en cuenta para la calificación tanto la expresión oral como la escrita, y en este sentido las faltas de ortografía serán objeto de la misma.
- Los alumnos y alumnas que tengan que examinarse después de la evaluación final de junio deberán hacerlo de TODA LA MATERIA.
- Los/as alumnos/alumnas con **evaluación negativa** que *han promocionado*, deberán asistir a clase y serán revisados por el profesor, que podrá solicitar la realización de una prueba teórico/práctica y/o una tarea complementaria (*pudiendo ser esta teórica*), de manera



que con la realización y superación de dichas actividades y aprobando el curso actual se podrá dar por recuperado el curso anterior.

- Cuadro resumen de los sistemas de calificación:

30%	CUESTIONES DE CARÁCTER TEÓRICO	15% EXAMEN TEÓRICO
		15% TRABAJO O PÓSTER
30%	REALIZACIÓN DE PRUEBAS	30% PRUEBA DE EJECUCIÓN
40%	ACTITUD PARA CON LA MATERIA E HIGIENE	20% VALORACIÓN PERSONAL
		20% HIGIENE

10.5. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Estas serán la "herramientas" de las que nos serviremos para recoger la información de cómo va el proceso de enseñanza-aprendizaje:

- Entrega de trabajos de algún tema concreto de interés en el que se considere oportuno profundizar. En ellos se valorará la riqueza de contenidos, la claridad, la ortografía, la utilización de diferentes fuentes y si se ajusta a lo demandado.
- Pruebas escritas basadas en los contenidos teórico-prácticos trabajados en las sesiones.
- Preguntas en clase, debates sobre aspectos conceptuales.
- Valoración de la resolución de problemas tácticos en juegos y deportes y de las reflexiones sobre los mismos realizadas en clase.
- Evaluación recíproca de aspectos técnicos y tácticos.
- Valoración de la autonomía demostrada en diferentes actividades de las que son responsables (calentamientos, programas de acondicionamiento físico,...)
- Anotaciones diarias de asistencia a clase, puntualidad o retraso.



- Anotaciones diarias de actitudes positivas (motivación, participación activa, respeto, compañerismo, colaboración con el compañero, cuidado del material, recogida del mismo, etc.)
- Anotaciones diarias de actitudes negativas (actitudes agresivas hacia los compañeros, discriminatorias, sexistas, falta de compañerismo, rechazo, etc.)
- Observación de la presencia de hábitos preventivos e higiénicos mediante el uso de una planilla de control de higiene.

10.6.MECANISMOS DE RECUPERACIÓN

En el *segundo y tercer trimestre* se contempla la posibilidad de realización de una *prueba teórico/práctica* para recuperar posibles evaluaciones suspensas. En caso de alcanzar una puntuación **de 5 o superior** se considerará APROBADA la evaluación que corresponda a dichos contenidos. En caso de no alcanzar 5 puntos el alumno quedará con la evaluación SUSPENSA.

Para los alumnos con la materia suspensa de otros cursos, se contempla su recuperación mediante la realización de los ejercicios comprendidos en el cuadernillo de recuperación disponible para todos ellos en la Plataforma Moodle y en el Departamento.



11.PLAN DE SEGUIMIENTO Y REVISIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

La presente programación será revisada tras analizar los resultados de cada evaluación trimestral. El departamento estudiará las estadísticas resultantes de la evaluación, así como aquellas incidencias importantes dentro del desarrollo de cada unidad didáctica. Además, se realizarán los ajustes necesarios de la misma para su perfecto cumplimiento.



ANEXO I: ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS

+ACTIVIDADES DEPORTIVAS POR EL PUERTO DE LA RAGUA

Objetivo: Conocer nuevas formas de práctica deportiva en la naturaleza.

Cursos: Primer ciclo.

Fecha Prevista: Primer trimestre.

+ACTIVIDADES DEPORTIVAS MULTIAVENTURA EN LAUJAR DE ANDARAX

Objetivo: Realizar actividades físico recreativas en el medio natural.

Cursos: Primer ciclo.

Fecha Prevista: Primer trimestre.

+ACTIVIDADES DEPORTIVAS MULTIAVENTURA EN LA SIERRA DE CAZORLA

Objetivo: Realizar actividades físico recreativas en el medio natural.

Cursos: Segundo ciclo.

Fecha Prevista: Tercer trimestre.

+SENDERISMO Y ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS POR EL ENTORNO DEL IES

Objetivo: Realizar actividades físico-recreativas por el medio natural.

Cursos: Primer ciclo.

Fecha prevista: Segundo trimestre.

+CARRERA SOLIDARIA

Objetivo: Colaborar con ONG con recursos económicos para los más necesitados.

Cursos: Primer y segundo ciclo.

Fecha prevista: Segundo trimestre.

+SENDERISMO POR ENTORNOS NATURALES (CABO DE GATA)



Objetivo: Conocer las distintas formas de senderismo y las carreras de orientación.

Cursos: Primer y segundo ciclo.

Fecha prevista: Tercer trimestre.

+CARRERA DE ORIENTACIÓN POR EL CERRO DE DALÍAS

Objetivo: Orientarse utilizando la brújula y el mapa en un entorno natural.

Cursos: Primer y segundo ciclo.

Fecha prevista: Tercer trimestre.

+ASISTENCIA AL PARQUE ACUÁTICO MARIO PARK

Objetivo: Realizar actividades acuáticas en un parque acuático.

Cursos: Primer y segundo ciclo.

Fecha prevista: Tercer trimestre.

+VISITA A LAS CUEVAS DE SORBAS

Objetivo: Conocer nuevas formas de práctica deportiva en la naturaleza.

Cursos: Primer y segundo ciclo.

Fecha prevista: Durante todo el curso.

+LIGAS DEPORTIVAS INTERNAS

Objetivo: Competir con otros compañeros y compañeras del centro.

Cursos: Primer y segundo ciclo.

Fecha prevista: Durante todo el curso.